

令和3(2021)年度 潮の香ウォーク



潮風公園ウォーキングコースを歩き、ウォーキングの知識と技術を学びます。
個々の体力に合わせたスピードで歩きますので、運動初心者の方も大歓迎です。

1. と き 4月から7月までと9月から11月の第3木曜日（下表参照）
午前9時30分～11時
※9時30分までに元気館1階カウンターで受付をしてください
2. 場 所 潮風公園ウォーキングロード
（元気館前の道路をはさんで向かい側の公園内）
3. 内 容 ①準備体操
②歩き方の講習
③ウォーキング（約1時間、4～5kmの距離を歩きます）
④整理運動
4. 持ち物 歩きやすい服装・靴、タオル、水分、雨具、歩数計（お持ちの方）
5. その他
 - ・参加費は無料、事前申し込みも不要です。
 - ・個人での体調管理をお願いします。
 - ・終了後、運動に関する個別相談もできます。

※実施日

月	日
4月	15日
5月	20日
6月	17日
7月	15日
8月	実施しません
9月	16日
10月	21日
11月	18日



※ご注意…以下の場合は中止しますのでご注意ください

- 1、荒天（雨、強風）
- 2、高温（午前10時の柏崎市の気温の予報が28℃以上）

実施の有無については、当日8時30分から9時の間に、電話でお問い合わせください。

電話0257-20-4213（健康推進課健康増進係）

問い合わせ：

〒945-0061 柏崎市栄町18-26 柏崎市元気館
健康推進課健康増進係 電話：20-4213